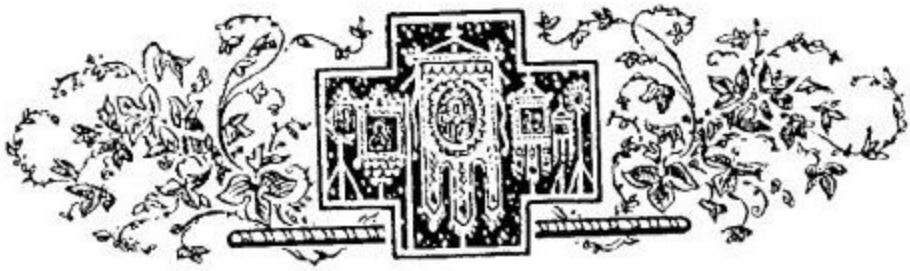

ABECEDARUL VIEȚII DUHOVNICEȘTI

1. Trezindu-te din somn aminteşte-ți, în primul rând, de Dumnezeu şi însemnează-te cu semnul Sfintei Cruci.

2. Nu amâna pravila rugăciunii pe care o ai, ci începe-ți cu ea ziua.

3. Pe parcursul zilei, în orice lucru, roagă-te Lui Dumnezeu cu rugăciuni scurte.

4. Rugăciunile sunt aripile sufletului; sufletul prin rugăciune se face locaş al lui Dumnezeu.

5. Ca rugăciunea să fie auzită de Dumnezeu roagă-te din toată inima.

6. Nu părăsi rugăciunea atunci când vrăjmaşul te împresoară cu indiferență; cel ce se nevoieşte spre rugăciune, când sufletul cade în nesimțire, este mai presus decât cel ce se roagă cu lacrimi.

7. Să cunoşti Noul Testament cu mintea şi cu inima, studiindu-l permanent. Cele neclare să nu le tălmăceşti după mintea ta,

ci să citeşti tâlcuirile sfinților părinți sau să ceri explicații de la părintele duhovnic sau de la preoți.

8. Nu uita să bei cu sete duhovnicească agheasmă pentru sfințirea sufletului şi a trupului.

9. Nu uita să ungi în semnul Sf. Cruci cu ulei sfințit de la moaşte, de la icoane făcătoare de minuni, de la litie: fruntea, obrajii, urechile, inima, mâinile, picioarele şi locurile bolnave, se poate să bei câte o linguriță (pe nemâncate, după ce ai primit prescura şi agheasma).

10. Salutarea Împărătesei Cerurilor: *„Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucură-Te..."* rosteşte-o cât mai des sau măcar o dată în oră.

11. În timpul liber citeşte scrierile sfinților părinți – învățători ai vieții duhovniceşti, iar dacă nu le ai, cere-le cu insistență de la cei care le au.

12. În ispite şi necazuri întăreşte-te cu Psaltirea şi cu Paraclisul Maicii Domnului *„De multe ispite fiind cuprins..."*. Ea este unica noastră Apărătoare.

13. Atunci când demonii aruncă în tine săgețile sale, când se apropie păcatul de tine, cântă cântările Săptămânii Patimilor şi ale Sfintei Învieri, citeşte Canonul şi Acatistul Preadulcelui Iisus Hristos şi Domnul va surpa legăturile întunericului care te-au înfăşurat. Strigă către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu şi către Îngerul Păzitor. Rosteşte cât mai des *„Născătoare de Dumnezeu Fecioară, bucură-Te..."*.

14. Dacă nu poți nici cânta, nici citi, în clipele luptei, pomeneşte numele lui Iisus, stai neclintit lângă Crucea Lui şi te vei tămădui prin lacrimile tale. Chiar şi de nu înțelegi sensul cuvintelor rugăciunii lui Iisus, repetă-le necontenit, dracii înțeleg şi vor fugi.

15. Omul care îşi începe viața duhovnicească trebuie să ştie că este bolnav, mintea lui se află în rătăcire, voința e mai mult plecată spre rău decât spre bine şi inima se află în afara curățeniei din pricina fierberii patimilor, de aceea la începutul vieții duhovniceşti totul trebuie să fie orientat spre dobândirea sănătății duhovniceşti dimpreună cu smerenia.

16. Postul ne aduce la porțile raiului, iar milostenia le deschide.

17. Când e post, postește, însă trebuie să știi că lui Dumnezeu îi este plăcută nu numai abținerea pântecelui, ci și abținerea urechilor, a ochilor, a limbii, precum și abținerea inimii de la patimi.

18. Viața duhovnicească este un necontenit și neobosit război cu dușmanii mântuirii sufletului. Niciodată să nu dormi sufletește, duhul să-ți fie întotdeauna treaz, și cheamă neîncetat în orice luptă pe Mântuitorul tău, pe Maica Domnului și pe Îngerul păzitor.

19. Teme-te să te învoiești la păcat și să te împreunezi cu gândurile păcătoase pe care ți le șoptește vrăjmașul, să știi: aceste fapte sunt păcătoase.

20. Amintește-ți că neglijența pentru mântuirea sufletului duce la pierzanie.

21. Cere neîncetat de la Domnul: *„Frica Ta sădește-o în inima mea"*. O, cât este de fericit cel ce are în inima sa frica de Dumnezeu.

22. Dăruiește-ți, fără de rezerve, întreaga ta inimă lui Dumnezeu și vei simți raiul pe pământ.

23. Credința ta se va întări de la permanenta pocăință și rugăciune, precum și de la comunicarea cu oamenii ce au credință adâncă în Domnul.

24. Ca Dumnezeu să audă și să primească cererile tale, roagă-te pentru vrăjmașii tăi, dorindu-le binele, fără a-i chema pe nume: „Doamne, Tu ne-ai dat poruncă să ne rugăm pentru vrăjmașii noștri, Tu îi știi pe ei, eu nu-i știu, dăruiește-le lor credință adevărată, dragoste nefățarnică, viață după poruncile Tale, smerenie, răbdare, blândețe, înțelepciune, bună cugetare, rugăciunea inimii, luare aminte la rugăciune, dragoste pentru citirea Sfintei Scripturi și ale scrierilor sfinților părinți, agonisirea Sfântului Duh. Binecuvântează-i pe ei cu pace și dragoste, iar dacă este cu neputință ca cei înrăiți să se întoarcă, pune hotar răutății lor și apără-i de vrăjmași pe aleșii Tăi".

25. Întotdeauna caută neobosit faptele milosteniei și ale dragostei compătimi-

toare. Fără aceste fapte nu putem plăcea lui Dumnezeu. Fii ca un soare pentru toți, mila e mai presus de orice jertfă.

26. Fără o necesitate deosebită nu merge nicăieri, iar stând acasă nu fi plin de griji. Tendința spre îmbogățire, grija de multe sunt momelile vrăjmașului vremurilor în care trăim.

27. Cât mai puțin vorbește și râzi, nu fi curios și interesat de deșertăciuni.

28. Nu te afla niciodată fără de lucru, cinstește duminicile și sărbătorile bisericești, făcând fapte bune și citind Sfânta Scriptură.

29. Să îndrăgești sfânta singurătate.

30. Toate ocările să le rabzi, mai întâi, prin tăcere, apoi prin autoînvinuire, și după aceea prin rugăciune pentru cei ce te obijduiesc.

31. Smerenia biruie toți dracii, iar răbdarea învinge patimile sufletești și trupești. Cerând prin rugăciune smerenie, noi rugăm, de fapt, ca Dumnezeu să încuviințeze ca un om oarecare să ne insulte. Smerenia și dragostea pentru dușmani nu vor veni de la sine. Ele trebuie dobândite, răbdând corect insultele și defăimările.

32. La rugăciune, afară de Dumnezeu, nimănui să nu-i arăți lacrimile de umilință și râvna ta pentru mântuire.

33. Pe preotul ortodox să-l consideri Înger, Binevestitor trimis să te bucure și să-ți aducă mântuire.

34. În relațiile cu oamenii comportă-te precum cu moștenitorii Măreției Împărăției, dar și cu teamă ca de foc. Amintește-ți cuvintele Mântuitorului că orice lucru pe care îl faci aproapelui, îl faci pentru El Însuși. În aproapele nostru se află mântuirea sau pierzania noastră.

35. Toate le iartă tuturor și compătimește-i pe toți în suferințele lor.

36. Nu-ți uita aproapele.

37. În cel ce caută aici odihnă nu se află Duhul lui Dumnezeu, el nu are dragoste către Dumnezeu și către aproapele său.

38. Tristețea și neliniștea vin de la puținătatea rugăciunii.

39. În orice loc și în orice vreme cheamă-l în ajutor pe Îngerul tău păzitor.

40. Grijește-te necontenit de plânsul inimii pentru păcatele tale. Când le vei

mărturisi şi te vei împărtăşi cu Sfintele Taine, bucură-te încetişor de slobozirea de ele.

41. Cunoaşte-ţi propriile păcate, iar de cele străine cu străduinţă să te fereşti. Nu te omorî prin osândirea altora, cel ce osândeşte este antihrist.

42. În ce păcat ai osândit pe aproapele tău în acela vei cădea şi tu.

43. Să nu gândeşti despre nimeni de rău, ca să nu devii şi tu rău.

44. În fiecare seară mărturiseşte-I lui Dumnezeu toate faptele, cuvintele şi gândurile păcătoase care s-au întâmplat în timpul zilei.

45. Înainte de somn, roagă-te cu lacrimi şi cu metanii şi împacă-te cu toţi din toată inima.

46. Nu se cuvine să-ţi povesteşti visurile altora şi singur nu le crede. Nu o dată vrăjmaşul a ademenit şi a dus la pieire pe cei ce se încredeau visurilor.

47. Să adormi însemnându-te cu Sfânta Cruce şi cu rugăciunea *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul”*.

48. Rugăciunea de noapte este mai

scumpă decât cea de zi.

49. Nu pierde legătura cu părintele tău duhovnicesc, ai grijă să nu-l jigneşti sau să-l ofensezi, nu tăinui de el nimic.

50. Să-i mulţumeşti lui Dumnezeu întotdeauna şi pentru toate.

51. A mulţumi în scârbe, în boli şi în necazuri este mai presus decât a fi drept.

52. Plângerea lăuntrică a păcatelor este mai mântuitoare decât toate nevoinţele.

53. Nu există cuvânt mai bun pre limba noastră decât: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul”. „Doamne, mântuieşte-mă pe mine, păcătosul”.*

54. Să îndrăgeşti slujbele bisericeşti şi să-ţi apropii viaţa de Dumnezeu.

55. Obişnuieşte-te întotdeauna cu trezvie să-ţi urmăreşti simţirile exterioare. Prin ele vrăjmaşul intră în suflet. Cu multă atenţie ai grijă de gândurile tale.

56. Văzându-ţi slăbiciunea şi neputinţa de a face bine, aminteşte-ţi că te mântuieşte Mântuitorul tău, Domnul nostru Iisus Hristos.

57. Credința să-ți fie cetate de neclintit. Să știi că nu doarme vicleanul vrăjmaș și îți urmărește fiecare pas. Iar Dumnezeu iubește sufletul curajos care se încrede în El.

58. Cu Dumnezeu ne unesc scârbele, truda și bolile; nu cârti și nu-ți fie frică de ele.

59. Nimeni nu s-a suit la cer, aflându-se în bunăstare și trăind căldicel.

60. Cât mai des, cu umilință și cu inimă înfrântă, mărturisește-te și te împărtășește cu Sfintele Taine ale Trupului și Sângelui Domnului nostru Iisus Hristos. Numai prin ele trăiești.

61. Dacă ne vom pocăi, toate se vor îndrepta.

62. De nu ar fi existat taina spovedaniei și a pocăinței nimeni nu s-ar fi mântuit, iar prin ele pământul s-a umplut de sfinți.

63. În viața aceasta Împărăția lui Dumnezeu vine atunci când ne mărturisim păcatele duhovnicului.

64. Niciodată să nu uiți că moartea ne poate răpi în orice clipă, nu uita că în curând va fi Judecata și răsplata. Ține minte că întotdeauna te afli în preajma Lui

Dumnezeu și sub Ochiul Lui Atotvăzător.

65. Adu-ți aminte de cele ce a gătit Domnul celor ce-L iubesc pe El și îndeplinesc poruncile Lui.

66. Nu uita că pentru fiecare oră din această viață va trebui să răspundem în ziua Judecății.

67. Nu te încrede pornirilor, fie ele și bune, până nu vei primi binecuvântarea unui duhovnic înțelept. Nu da crezare inimii, controlează-te citind scrierile sfinților părinți ortodocși.

68. E nevoie să te desparți de vrăjmașul din tine: ferește-te de ceea ce dorește vrăjmașul tău.

69. E bine să nu ai în casă televizor, computer, deoarece ele ne tulbură liniștea și ne pierdem timpul care trebuie folosit pentru lecturi duhovnicești.

70. Biserica este raiul pe pământ. Fericit este cel ce o cercetează cât mai des.

Citește acest Abecedar cel puțin o dată în săptămână.